



令和5年



幼児食こんだて表



社会福祉法人
輝 咲 保 育 園

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士

日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)		あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)		あか	きいろ	みどり
1金	ごはん(強化米) 鶏のくわ焼き からし菜炒め スライストマト すまし汁 果物	せんべい ココア蒸しパン ミルク			鶏もも肉 豆腐 ツナ缶 わかめ	精白米	からしな、玉ねぎ、キャベツ、人参、トマト、とうがんとん、えのきたけ、みかん	16土	鶏肉の照り焼き 白菜の塩昆布あえ ポテトスープ 果物	ウエハース メロンパン ミルク			鶏もも肉 わかめ	精白米 ごま油 じゃが芋	人参、さやいんげん、白菜、きゅうり、塩昆布、パナ
2土	ハヤシライス キャベツのツナあえ すまし汁(絹ごし豆腐) 果物	ウエハース はちや棒 みかん ミルク			鶏もも肉 ツナ缶 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、トマト、キャベツ、きゅうり、大根、バナナ	18月	マージンごはん サバのカレー揚げ かぼちゃのそぼろ煮 くずきりの甘酢あえ みそ汁(油揚げ) 果物	クラッカー ちんぴん ミルク			さば、豚ひき肉、わかめ ●ハム(卵不使用) 油揚げ	精白米 もちきび くずきり(マロニー可)	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり なす(皮なし) みかん
4月	マージンごはん 揚げ魚のケチャップがらめ ひじきの五目煮 ブロッコリー(ドレ) そうめん汁 果物	クラッカー 黒糖 アガラサー ミルク			白身魚 干ひじき ●竹小町(卵不使用)	精白米 もちきび ▲そうめん 白ゴマ	人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー(冷) カイワレ大根 ネーブル	19火	※ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き 昆布イリチー きゅうりのゴマ酢あえ 魚のみそ汁 果物	ネーブル スイートポテト ミルク 19日は保育園の日			豚薄切り肉 刻み昆布 ツナ缶 白身魚	精白米 白すりごま	玉ねぎ、かんぴょう、人参、糸こんにゃく、きゅうり、大根、ほうれん草、りんご
5火	チキンカレー コーンサラダ わかめスープ 果物	ネーブル ヨーグルト ブレッド ミルク			鶏もも肉 わかめ ★Pヨーグルト	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参、玉ねぎ、G.P、ピーマン、Hコーン缶、キャベツ、ブロッコリー(冷)、みつば、バナナ、レズン	20水	ロールパン 元氣バーハンバーグ ツナサラダ 豆乳カレースープ(ベーコン) ヨーグルトサラダ	チーズ いなり風 おにぎり ミルク			豚肉、牛肉、豚レバー、ツナ缶、●ベーコン(卵不使用)、★Pヨーグルト	◎ロールパン(超熟) ごま油 じゃが芋 むぎごま	玉ねぎ、きゅうり、ブロッコリー、トマト、人参、しめじ、バナナ、みかん缶
6水	弁当会	チーズ パン ヤクルト						21木	トウジンジュージー 西京焼き ほうれん草の白和え そうめん汁 果物	バナナ 揚げパン ミルク			豚三枚肉 白身魚 干ひじき 豆腐 ▲そうめん	精白米 里芋(冷凍) 白ゴマ ▲そうめん	玉ねぎ、人参、島人参、ニラ、ほうれん草、人参、カイワレ大根、みかん
7木	三色ごはん 豆腐のかき揚げ もずくスープ 果物	バナナ はちみつ マフィン ミルク			鶏肉、豚肉 豆腐 ●竹小町(卵不使用) もずく	精白米 ごま油	人参、小松菜、さやいんげん、干しいたけ、えのきたけ、りんご	22金	※クリスマスランチ※ ケチャップライス ローストチキン グラッセ キャベツのソテー コーンスープ フルーツ	胚芽クラッカー クリスマス ケーキ ミルク			鶏ひき肉、手羽元、鶏もも肉、わかめ	精白米	玉ねぎ、人参、さやいんげん、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、黄ピーマン、Hコーン缶、コーン缶、いちご、パイナップル
8金	ごはん(強化米) 魚のもみじ焼き 果物 とうがんのそぼろあん きゅうりとみかんの甘酢 すまし汁(絹ごし豆腐)	胚芽クラッカー 芋スティック ミルク			鮭 豚ひき肉 豆腐 わかめ	精白米	とうがん、玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、干しいたけ、きゅうり、みかん缶、みかん	23土	園内消毒						
9土	生活発表会							25月	タコライス 里芋の甘辛揚げ 春雨スープ 果物	ビスケット クリスマス クッキー ミルク			豚ひき肉 豚薄切り肉	精白米 里芋(冷凍) 春雨	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、ほうれん草、しいたけ、パイン缶
11月	※麦ごはん(強化米) 納豆みそ 果物 魚のカレームニエル 人参シリシリ 白菜のスープ(油揚げ)	ビスケット ココアクッキー ミルク			豚肉、ひきわり納豆、白身魚、ツナ缶、油揚げ、わかめ	精白米 白ゴマ	人参、玉ねぎ、白菜、えのきたけ、みかん	26火	ゆかりごはん 鮭のマヨコーン焼 さつま芋の塩バター煮 もやしのごまあえ レバー汁 果物	ネーブル お麩ラスク(きなこ) バナナ ミルク			鮭 豚レバー 豚肉	精白米 さつま芋 すりごま	玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、Cコーン缶、もやし、ほうれん草、人参、大根、みかん
12火	※ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛だれ しゃきしゃき炒め もずくの酢物 みそ汁(豆腐) 果物	ネーブル ヒラヤーチー ミルク			鶏もも肉、豚肉、●竹小町(卵不使用)、もずく、豆腐、わかめ	精白米 白ゴマ	糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、きゅうり、大根	27水	もずくどんぶり きびなごの磯辺揚げ きゅうりの中華風 白菜のスープ(厚揚げ) 果物	チーズ キャラット サンド ミルク			もずく、豚ひき肉、きびなご、白身魚、厚揚げ、わかめ、ツナ缶	精白米 ごま油	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、きゅうり、白菜、えのきたけ、りんご
13水	※ごはん(強化米) おさかなバーグ マカロニサラダ スライストマト 豚汁 果物	チーズ コーンフレーク おこし ミルク			魚すり身 鶏ひき肉 ●ハム(卵不使用) 豚肉	精白米 ▲マカロニ(春雨変更可) 黒ゴマ	玉ねぎ、赤ピーマン、さやいんげん、きゅうり、人参、Hコーン缶、トマト、とうがんとん、干しいたけ、みかん	28木	年納め沖縄そば ごまかぼちゃ 豆腐サラダ 果物	バナナ みそおにぎり ミルク			豚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 豆腐 ツナ缶	▲沖縄そば 白ゴマ	かぼちゃ ブロッコリー 人参 みかん
14木	※ごはん(強化米) 豚の角煮風 こんにゃくのソテー さつま芋サラダ みそ汁(豆腐) 果物	バナナ ゴマきなこ トースト ミルク			豚三枚肉(1cmスライス) 豚肉 豆腐 わかめ	精白米 ごま油 紅芋(なつまい) さつま芋 白すりごま	レタス、糸こんにゃく、人参、Hコーン缶、小松菜、りんご、大根、柿								
15金	※ごはん(強化米) スバゲティミートソース 豆腐サラダ コーンスープ バナナヨーグルト	せんべい しらすおにぎり ミルク			牛肉、豚肉、豆腐 ツナ缶 ★Pヨーグルト	▲スバゲティ	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、ブロッコリー、人参、コーン缶、ほうれん草、バナナ、レズン								

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。



今年もありがとうございました
楽しいお正月をお迎えください

